

最新版！！

# NATURAL9 クラススケジュール

9/19/20

『クラス』と表記されている枠はグループレッスンです。

| 月曜日   | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日  | 日曜日   |
|---|---|--|--|---|--|---|
|   | 6:45開館<br>【担当】美木<br>6:45~7:45<br>フィジカルトレーニング<br>&<br>キックボクシング       |  | 10:00開館<br>【担当】美木<br>10:00~12:00<br>キックボクシング   |   |  |   |
|   |   |  |  |   |  | 12:00開館<br>【担当】美木<br>12:30~13:30<br>キックボクシング<br>クラス |
| <p><b>空白の時間帯はCloseですが、<br/>                     パーソナルトレーニング(別途料金)の受付はしております。<br/>                     スケジュールは要相談となりますので、お気軽に美木まで！<br/>                     (レンタルスペースも受付しています)</b></p> |   |  |  |   |  |   |
|   |   |  |  |   |  | 【担当】美木<br>13:45~15:00<br>グラップリング<br>クラス             |
| 18:00開館<br>【担当】美木・谷部<br>18:00~21:30<br>キックボクシング   | 18:30開館<br>【担当】美木・谷部<br>18:30~21:30<br>キックボクシング<br>&<br>フィジカルトレーニング | 18:00開館<br>【担当】美木・谷部<br>18:00~20:30<br>キックボクシング<br>&<br>フィジカルトレーニング<br>【担当】谷部<br>20:30~21:45<br>グラップリング<br>クラス | 18:30開館<br>【担当】美木<br>18:30~20:30<br>キックボクシング<br>&<br>フィジカルトレーニング<br>【担当】坂本<br>20:30~22:00<br>柔術<br>クラス | 18:00開館<br>【担当】美木<br>18:00~20:30<br>キックボクシング<br>&<br>フィジカルトレーニング<br>【担当】美木<br>20:30~21:45<br>グラップリング<br>クラス | 17:00開館<br>【担当】平山<br>17:30~18:30<br>キックボクシング<br>クラス<br>18:45~19:30<br>フィジカル<br>トレーニング<br>クラス |   |

12:00

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

22:30

17:00

18:00

19:00

20:00

21:00

22:00

22:30